

## Luto - precisamos conversar sobre isso

*"Há quem fale  
Que a vida da gente  
É um nada no mundo  
É uma gota, é um tempo  
Que nem dá um segundo"*  
Gonzaguinha

Podemos considerar o luto um processo natural, que surge ocorre após o rompimento de um vínculo, ou seja, quando perdemos algo significativo na nossa vida. Seu sentido, no entanto, vai depender de crenças pessoais, religiosas, culturais, bem como as circunstâncias nas quais ocorreu a perda.

É comum associarmos a palavra luto à morte de alguém, porém o termo não se limita apenas a este aspecto, uma vez que ele está relacionado as reações frente à uma perda impactante, a um rompimento de vínculo, seja por morte ou não. É inegável que o COVID-19 nos trouxe um cenário de muitas perdas, nos levando a questão: como vivenciar o processo de luto em uma perspectiva tão nova?

Pensando no processo de luto por um prisma mais amplo, a pandemia de COVID-19 desencadeou perdas no mundo todo, nos levando a vivenciar lutos diários, pois mesmo para aquele que não perdeu um ente querido para a doença, está vivenciando a limitação nas suas relações sociais, limitações no seu ir e vir, além de perdas de empregos e instabilidade econômica advindas desse cenário. Conclusão: todos estamos lidando com lutos diários, uma vez que estamos perdendo algo em maior ou menor grau.

Durante o processo de luto, a pessoa pode apresentar diversas alterações físicas e emocionais, como: alterações no sono e no apetite, sensação de nó na garganta e aperto no peito, fadiga, sensação de "confusão mental", tristeza, dentre outras.

Segundo a renomada psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, pioneira nos estudos com pacientes terminais e uma das autoridades mais respeitadas no assunto, o processo de luto, comumente, passa por cinco estágios:

1º Negação: como o nome já diz, nesse estágio a pessoa nega a situação. "isso não está acontecendo".

2º Raiva: quando os efeitos da negação começam a passar, a pessoa começa a sentir-se revoltada e injustiçada. "Por que isso aconteceu justo comigo?"

3º Barganha: busca-se "acordos" e "promessas" para que tudo volte a ser como antes. Muitas vezes esses "pactos" são feitos em segredo.

4º Depressão: aqui a pessoa começa a sentir a impotência diante da situação, o que gera tristeza, apatia, angústia e solidão.

5º Aceitação: quando a pessoa começa a sentir-se mais encorajada a seguir a vida apesar da perda.

Lembrando que as fases descritas, são para mostrar que a elaboração do luto algumas vezes segue processos, porém essa ordem não é rígida para todos, cada luto é único, cada dor é única, cada ser humano é único.

O processo de luto, também está ligado a rituais de passagem os quais tem grande importância na elaboração do mesmo, já que são espaços simbolicamente "autorizados" de homenagem àquele que se foi, local de fala sobre o que aconteceu e também de dar e receber apoio, ou seja, é o local de manifestação da dor. Um exemplo desses "rituais" na nossa cultura, são as cerimônias de velório e sepultamento do corpo, que por recomendações sanitárias e de segurança foram alterados, ou, em alguns casos, não serão cumpridos, podendo ocasionar uma maior dificuldade na assimilação da perda.

Especialistas indicam que é importante criar uma forma alternativa para a execução desses rituais, como por exemplo a criação de um memorial virtual para compartilhamentos sobre o ente querido que se foi, ou um grupo virtual para compartilhamento de lembranças sobre aquele que se foi. Ler mensagens de apoio pode confortar o coração do enlutado. Além desse suporte emocional, também ofereça ajuda prática, como se oferecer para fazer as compras, ou algo semelhante.

Todos nós, em maior ou menor grau, estamos vivenciando perdas, sejam elas concretas ou simbólicas, por isso a necessidade de abordar esse assunto fundamental.

Refletir sobre as perdas, é refletir sobre nossa postura perante a vida.

Quando passamos por perdas significativas, nossa vida passa a não ser a mesma, isso não quer dizer que será "pior" ou "melhor" quer dizer que será diferente, sendo necessário uma reorganização pessoal interna e externa, por isso é fundamental que você solicite ajuda, tanto da sua rede pessoal de apoio

(familiares, amigos) quanto ajuda profissional\*, caso necessário, para passar da melhor forma possível por esse momento difícil.

**Analú Zimmermann - Psicóloga CRP 08/10789**

\* Caso você seja servidor do DEPEN e necessite de uma orientação psicológica, mande uma mensagem para 41 991123643, que a ESPEN te encaminhará para uma equipe de psicólogos voluntários que estarão dando apoio on-line para os servidores do DEPEN. O atendimento é sigiloso.

